

Txhawb koj tus me nyuam lub siab coj thiab txoj kev xav rau thaum muaj tus kab mob COVID-19

(Supporting Your Child's Mental Health and Emotional Wellness During the COVID-19 Outbreak - Hmong translation)

Coob tus niam txiv thiab cov zov tu yuav muaj kev ntxov siab, kev ntshai, thiab kev txhawj ntau rau lawv tus me nyuam los yog me nyuam hluas thaum muaj tus kab mob Covid-19 (coronavirus) tshwm sim. Cov me nyuam thiab cov hluas yuav muaj cov cwj pwm coj tsis haum rau lub caij muaj kab mob vim cuam tshuam rau lawv lub neej txhua hnuv. Kev yoog rau txoj kev kawm ncuab deb, lawv kuj raug cai tawm los ntawm lawv cov phooj ywg, plam tej kev kawm ua ke, thiab muaj kev txhawj txog lub neej tom ntej yeej muaj cuab kav ua kom muaj tus cwj pwm coj txawv thaum tus me nyuam nrhiav tsis tau cov hau kev los tswj tau lawv lub neej tam sim no.

Muaj qhov ras txog qhov hloov tus cwj pwm coj uas koj tus me nyuam los yog tus me nyuam hluas ua tawm los qhia lawv txoj kev ntxhov siab tej zaum yuav pab txhawb tau lawv kom dhau lub caij tsis yooj yim no mus. Cov me nyuam nyias muaj nyias qhov xav thaum lawv lub neej cia li txawv kiag thiab feem coob cia li siv lawv tus cwj pwm coj los qhia qhov lawv xav tau los yog pab txhawb.

Qee cov cwj pwm coj tej zaum yuav yog cov tshiab hos lwm cov cwj pwm coj tej zaum yuav yog ib feem ntawm txoj kev koj tus me nyuam ib txwm ua tab sis cia li muaj tuab ntxiv thiab heev zuj zus tuaj.

Qee qhov ntawm tus cwj pwm coj hloov mus yuav yog:

- Quaj los yog chim taus rau tej yam me me
- Txhawj ntau dhau
- Pheej yws tias nws tsis xis nyob
- Hais kom muaj cov laus los pab tas li
- Muaj cov cwj pwm coj poob qab tsis raws li kev loj hlob
- Nyob ib leeg
- Pw ntau los yog pw tsawg
- Tu kev txaus siab rau cov hauj lwm nws ib txwm nyiam
- Ua tsis tau thiab xav tsis tawm
- Siv dej caw, luam yeeb, los yog yeeb tshuaj

Koj muaj ib tes dej num tseem ceeb los txhawb koj tus me nyuam rau thaum lub caij ntxhov siab li no. Cov lus qhia mus no tej zaum yuav pab tau:

- Lees paub koj tus me nyuam cov kev xav thaum lawv qhia tawm qhov nws xav txawv, txawm tsis yog qhov cuam tshuam los ntawm qhov muaj kab mob no los xij. Qhov peb pom ntawd tej zaum yuav tsis yog qhov teeb meem los muaj.
- Qhia cov lus yog thiab tseeb rau koj tus me nyuam raws li nws lub hnuv nyoog. Ib tug me nyuam uas tsis paub qhov tseeb tej zaum yuav cia li siv qhov nws xav tau ntawd coj los ua qhov tseeb. Yuav tau muab caij los teb cov lus nug thiab ua tib zoo mloog nws cov kev txhawj.
- Muab tes dej num ua. Tus qauv ua (structure) thiab qhov ua kom tau (Predictability) yuav pab koj tus me nyuam ua tau zoo mus. Lub caij pw, caij sawv, thiab cov sij hawm los ua cov ntawv kawm yuav muab tau tus qauv li xav tau rau lub caij uas tau muaj kev cuam tshuam rau nws tes dej num ua.

- Nrhiav cov hau kev los pab kom koj tus me nyuam tswj tau qhov nws ua. Cia nws muab kev txiav txim siab thiab muaj txoj kev xaiv. Tam sim no, cov me nyuam yeej hnov lo lus “ tsis (No)” ntau heev. “ Tsis, koj tseem mus tsis tau hauv tsev kawm ntawv,” “Tsis, peb mus tsis tau rau qhov chaw ua si,” “Tsis, koj cov phooj ywg tuaj tsis tau ntawm peb.” Cia koj tus me nyuam muab kev txiav txim siab yuav pab nws xav tias nws muaj qhov tswj tau.
- Ua siab ntev rau koj tus me nyuam. Qhov no yuav yooj yim hais ntau tshaj li ua. Kev ntxhov siab tseem muaj cuab kav ua rau cov niam txiv chim tau los yog siab tsis ntev. Koj yuav tsum coj tus cwj pwm zoo li qhov koj xav pom. Ua siab txias txias txawm koj tus me nyuam muaj tus cwj pwm coj tsis haum los yuav zoo tshaj li qhov koj pheej npau taws los yog pheej cem nkaus nkaus xwb.
- Muaj cov kev cia siab hloov tau rau koj tus me nyuam thiab koj. Cia neb ob leeg muab tej qhov uas koj xav tias koj yuav tsum tau ua ntawd tso tseg mus. Kuj yog ib qho muaj paus ntsis los xav tias tej zaum txhua yam yuav tsis mus raws li siab xav.
- Txhawb kom muaj kev nrog tau lwm tus. Tseem ceeb kawg rau tam sim no ntau tshaj li yav tas los uas yuav tau muaj kev koom nrog lwm tus. Siv cov kev sib cuag nrog lwm tus hauv internet. Hu xov tooj, emails, thiab sau ntawv los yog sau cov cards kuj tseem pab tau cov me nyuam cuag tau lawv cov phooj ywg thiab lwm tsev neeg.
- Siv sij hawm pab koj tus kheej thaum koj sam sim yoog raws txoj kev hloov rau lub neej. Pab koj tus kheej kom noj qab nyob zoo, koj thiaj yuav pab tau rau lwm tus. Siv sij hawm los muaj kev zoo siab rau tus kheej thaum koj ua tiav ib yam dab tsi thiab nrhiav tej yam los ua kom koj muaj txoj kev zoo siab txhua hnuv.

Cov niam txiv thiab cov zov tu yog cov muab tau txoj kev kab ntsab thiab kev cia siab rau cov me nyuam thiab cov me nyuam hluas rau lub sij hawm ntxhov siab nyho. Yeej siv sij hawm thiab yuav tau ua siab ntev los yoog rau lub neej txawv txav heev. Txoj kev txhawb koj tus me nyuam thaum lawv muaj kev hloov hauv lawv tus cwj pwm coj los yeej zoo tib yam. Siv txhua hnuv thiab tiv thaiv qhov kev ntxhov siab thaum tshwm sim los. Saib xyuas koj tus kheej, ua tib zoo mloog qhov koj tus me nyuam xav, thiab to taub nws tus cwj pwm coj yog qhov yuav tau muaj los txhawb lub siab coj thiab txoj kev xav rau qhov zoo.

Xav paub ntau ntxiv, hu rau PACER Center, tus xov tooj yog (952) 838-9000 los yog email rau PACER@PACER.org.